

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Białko w diecie zmniejsza ryzyko nadwagi podczas menopauzy

Zmniejszenie spożycia węglowodanów na rzecz białka może pomóc zachować szczupłą sylwetkę w okresie menopauzy - przekonują naukowcy z Uniwersytetu w Sydney. Ich

wnioski opublikował „BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology”.

Wraz z nadejściem menopauzy kobiety stają się bardziej podatne na zwiększenie masy ciała, jednak mechanizmy, które są tego przyczyną nie zostały dobrze poznane.

Australijczycy przeprowadzili syntezę dotychczasowych prac dotyczących m.in. zmian hormonalnych i fizjologicznych po wejściu w okres menopauzy. Wyniki wskazują, że problemy z tyciem powstają, jeśli w jadłospisie i aktywności fizycznej nie zostaną wprowadzone zmiany równoważące procesy naturalnie zachodzące podczas klimakterium.

Badacze zauważają, że w okresie okołomenopauzalnym ze względu na zmiany hormonalne zwiększa się apetyt organizmu na białko. Jeśli zapotrzebowanie to nie zostaje zaspokojone, kobiety spożywają w nadmiarze inne produkty energetyczne.

To tzw. efekt dźwigni białkowej - tłumaczą autorzy. Bez zwiększenia ilości białka w jadłospisie, organizm będzie dążył do pozyskania odpowiedniego jego poziomu poprzez pobudzenie do konsumowania zbędnych kalorii, aż zaspokoi tę potrzebę.

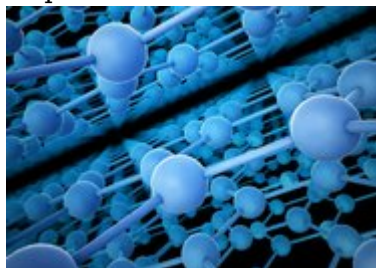
Niestety w czasie menopauzy poziom wydatkowanej energii spada, dlatego w celu zrównoważenia tych biologicznych zmian kobiety powinny ograniczyć spożycie tłuszczu i węglowodanów, a zwiększyć spożycie białka - podkreślają badacze.

Jak zatem miałyby wyglądać idealnie skomponowana dieta menopauzalna? Zdaniem autorów kluczem może być zmniejszenie całkowitej ilości spożywanych dziennie kalorii o 5-10 proc. przy jednoczesnym zwiększeniu ilości kalorii pozyskiwanych dziennie z białka zwierzęcego lub roślinnego o około 3 proc.

„Już tak niewielkie dostosowanie jadłospisu może zmniejszyć lub nawet zapobiec zwiększeniu masy ciała w czasie menopauzy, a co za tym idzie zmniejszyć ryzyko otyłości i problemów kardiometabolicznych” - podsumowują naukowcy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31550.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

[Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

[Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

[Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy